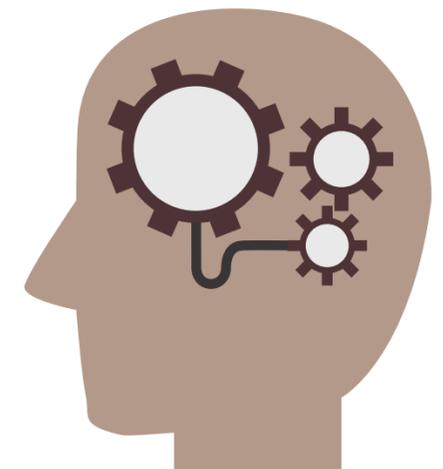


好書介紹

# 你的大腦 有點Blue





# 作者介紹

安德斯·韓森 ( Anders Hansen )

1974年出生，瑞典精神醫學專家，並具有斯德哥爾摩經濟學院MBA學位。於世界上最有威望的卡羅琳醫學大學（也是頒發諾貝爾生醫獎的單位）接受培訓，累積了多年研究成果，至今發表無數醫學論文，是世界級的研究者。在瑞典的地位與《真確》作者漢斯·羅斯林相當，被尊稱為瑞典國民醫師。

他同時也是一位受歡迎的演講者，在瑞典電視臺主持有關大腦的系列紀錄片，並出版多本大腦科普書，不只在瑞典，在許多國家也都十分暢銷。已出版著作《真正的快樂處方》，在人口一千萬人的瑞典暢銷60萬冊。另一本《拯救手機腦》，不僅在瑞典暢銷書排行榜蟬聯42週，在日本也引起廣大關注，累計熱銷超過85萬冊，成為 2021年度No.1暢銷書。

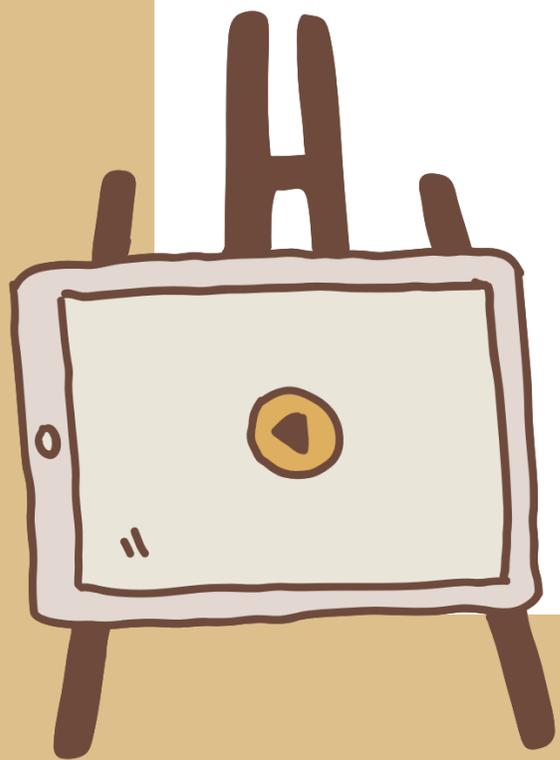


本書用美妙、溫暖和簡單的語言來談論  
這個沉重的話題。新的視角令人振奮，並讓  
人對心理疾病產生了新的看法，卻沒有把事  
情變得複雜。

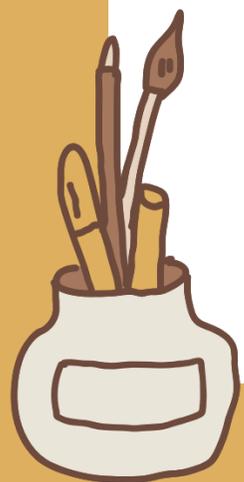


# 世上最舒適年代，為甚麼還是焦慮不安？

若想搞懂這個矛盾現象，必須要從感受和情緒生成處出發，也就是大腦，大腦的主要工作並不是要讓人感到舒服愉悅，而是要幫助我們生存。



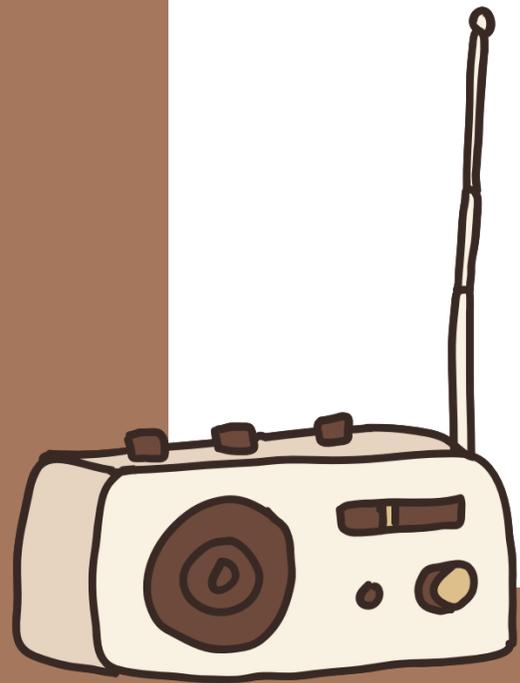
不快樂、焦慮，其實能讓人的存活機率更高！因為，大腦最在意的是你能否活下來，而不是你的感覺！

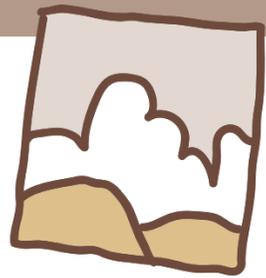
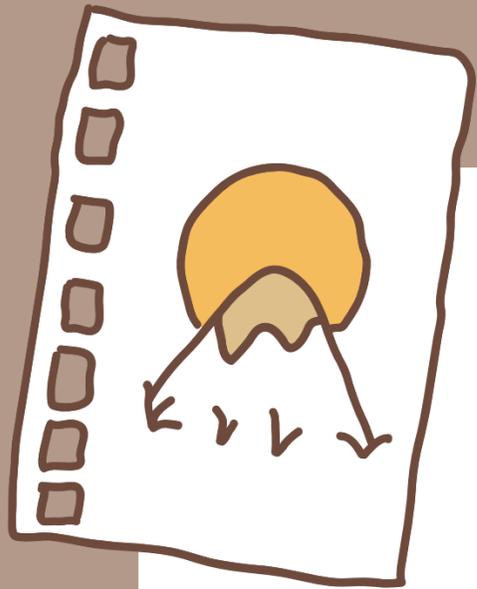




人類已經可以飛向宇宙，為什麼仍然無法擺脫「不安」？

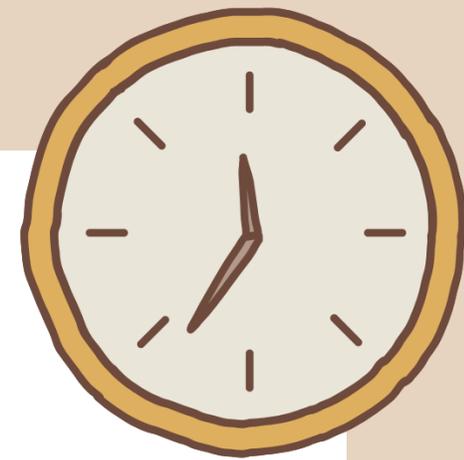
人類在經歷無數瘟疫、戰爭、飢荒和災難中倖存下來，並且獲得了連古代帝王和皇后都羨慕得要死的美好生活。然而，抑鬱症和焦慮症的確診數卻不斷攀升，甚至數位化生活更催生出孤獨感，導致過著史無前例最便利、物質最享受的現代人，心理健康狀態卻是史上最糟。





本書將帶領我們從生物演化和神經科學的角度重新認識，當你抑鬱不安時，身邊的人說「不要想太多」「說出來就好」這些話真的很管用，我們的大腦和情緒運作機制真的就是這麼單純。





- 你希望自己能一直滿足和快樂，很不切實際
- 不安、憂鬱是身體的防衛機制，再正常不過
- 「說出來」可以減少創傷感受是真的
- 久坐、睡眠不足、各種網路社群成癮，真的很危險
- 孤獨寂寞跟一天抽**15**支菸危害健康的風險一樣大
- 比起**DNA**，環境更為重要，你的生活方式會影響大腦運作
- 管他什麼健康、幸福？生存和繁衍才是大腦最重要的任務
- 人類天生就要動，體能消耗可有效克服憂慮和焦慮

希望所有閱讀本書的人，都能收獲同樣的效果！



# 我們確能做點什麼來減少憂鬱症

1. 有更多運動的機會：運動能提升多巴胺、血清素和副腎上腺素濃度，更能透過緩和過度活化的免疫系統達到抗炎。因此，跑步十五分鐘或走路一小時都能減低患上憂鬱症的機率，並能教導身體更好地應對壓力，穩定焦慮。★走樓梯而不搭電梯、下班時早一個站下車走路回家
2. 花更多時間和別人相處：過著狩獵採集生活的人的生活型態能保護他們不患上憂鬱症，其中一樣便是擁有強大的社會連結，彼此緊密靠近過生活，減少孤寂感。★更常去拜訪你愛的人



# 克服孤寂



## 索書號

176.5

2230

033719

